

पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर
सत्रीय कार्य (Assignment Work) सत्र – जुलाई-जून 2025-26
Diploma in Yogic Science

विषय- योग विज्ञान का परिचयात्मक स्वरूप

प्रश्नपत्र: प्रथम

पूर्णांक : 30

न्यूनतम उत्तीर्णांक: 12

नोट:- परीक्षार्थियों प्रत्येक खण्ड के निर्देशों को ध्यान से पढ़कर प्रश्नों को हल करें।

परीक्षार्थी हेतु निर्देश :

सत्रीय कार्य-1

खण्ड अ – अति लघुउत्तरीय प्रश्न (1 से 8) कुल 08 प्रश्न है, सभी प्रश्न अनिवार्य। प्रति प्रश्न 0.5 अंक उत्तर शब्द सीमा 1-2 शब्द या एक वाक्य।

खण्ड ब – अति लघुउत्तरीय प्रश्न (9 से 14) कुल 06 प्रश्न है जिसमें से कोई 04 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 01 अंक का होगा। उत्तर शब्द सीमा 75 या आधा पेज।

सत्रीय कार्य-2

खण्ड स – लघुउत्तरीय प्रश्न (15 से 18) कुल 04 प्रश्न है जिसमें से कोई 03 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 02 अंक का होगा। उत्तर शब्द सीमा 150 या एक पेज।

सत्रीय कार्य-3

खण्ड द – अर्द्ध दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (19 से 22) कुल 04 प्रश्न है जिसमें से कोई 02 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 04 अंक का होगा। शब्द सीमा 300 या दो पेज।

सत्रीय कार्य-4

खण्ड ई – दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (23 से 24) कुल 02 प्रश्न है जिसमें से कोई 01 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 08 अंक का होगा। उत्तर की शब्द सीमा 600-750 या 4-5 पेज।

सत्रीय कार्य-1

(Assignment - 1)

खण्ड-अ

(Section—A)

1. 'योगसूत्र' के किन्हीं दो टीकाकारों के नाम लिखिए।

Write the name of any *two* commentators of 'Yogasutra'.

2. 'रामकृष्ण मिशन' के संस्थापक का नाम लिखिए।

Write the name of the founder of 'Ramkrishna Mission'.

3. यमों के नाम लिखिए।

Write the name of Yamas.

4. स्वामी शिवानंद के गुरु का नाम लिखिए।

Write the name of Swami Shivananda's Guru.

5. मंत्रयोग के किन्हीं दो ऋषियों के नाम लिखिए।
Write the name of any *two* Sages (Rishi) of Mantra Yoga.
6. "सम्पूर्ण जीवन ही योग है।" यह किसकी उक्ति है ?
"The whole life is Yoga." Whose statement is it ?
7. नियमों के नाम लिखिए।
Write the names of Niyamas.
8. महर्षि वशिष्ठ की दो रचनाओं के नाम लिखिए।
Write the names of *two* texts of Maharishi Vashihtha.

खण्ड-ब

(Section—B)

9. द्वैतवाद क्या है ?
What is Dvaitavad ?
10. ज्ञान योग की विशेषताओं को लिखिए।
Write the characteristics of Gyan Yoga.
11. 'प्रवर्तक कर्म' को समझाइए।
Describe 'Pravartak Karma'.
12. किन्हीं पाँच उपनिषदों के नाम लिखिए।
Write the name of any *five* Upanishads.
13. स्वामी विवेकानंद के राजयोग पर विचार लिखिए।
Discuss the views of Swami Vivekananda on Raj Yoga.
14. मंत्र योग का सि(न्त समझाइए।
Explain the principle of Mantra Yoga.

सत्रीय कार्य-2
(Assignment - 2)

खण्ड-स

(Section—C)

15. आसन की परिभाषा देते हुए इसकी महत्ता बताइए।
Defining Aasana describe its importance.
16. 'नाथ धारा' का वर्णन कीजिए।
Give a description of 'Nath Dhara'.
17. गुरु गोरखनाथ के उपदेशों पर प्रकाश डालिए।
Throw light on the teachings of Guru Gorakhnath.
18. महर्षि पतंजलि के योगसूत्र का परिचय दीजिए।
Introduce the Yogasutras of Maharishi Patanjali.

सत्रीय कार्य-3
(Assignment - 3)

खण्ड-द

(Section—D)

19. नवधा भक्ति का वर्णन कीजिए।
Give description of Nawadha Bhakti.
20. दर्शन क्या है ? भारतीय दर्शन की प्रमुख समस्याओं का वर्णन कीजिए।
What is Philosophy ? Describe the main problems of Indian philosophy.
21. श्री अरविन्द के विकासवाद को समझाइए।
Explain the theory of evolution of Sri Aurobindo.
22. योग चिकित्सा पर एक टिप्पणी लिखिए।
Write a note on Yoga Chikitsa.

सत्रीय कार्य-4
(Assignment - 4)

खण्ड-इ

(Section—E)

23. योग विज्ञान की प्रमुख विशेषताएँ लिखिए। आज इसका क्या महत्व है ? स्पष्ट कीजिए।

Discuss the main characteristics of Yogic Science. Write its importance in modern age.

24. अष्टांग योग द्वारा स्वास्थ्य प्रबंधन प्रक्रिया पर प्रकाश डालिए।

Throw light on the process of health management through Ashtanga Yoga.

आवश्यक निर्देश :-

1. सत्रीय लेखन कार्य को घर से लिखकर उत्तरपुस्तिका दिनांक 28 फरवरी 2026 तक संबंधित अध्ययन केन्द्र में जमा करें। सत्रीय कार्य स्व-हस्तलिखित होना चाहिए। दूसरे के द्वारा लिखा गया, फोटोकापी या पुस्तक का हिस्सा चिपकाना अनुचित साधन का प्रयोग माना जायेगा।
2. छात्र सत्रीय कार्य लेखन हेतु अन्य संदर्भित पुस्तकों का भी उपयोग कर सकते हैं।
3. सत्रांत परीक्षा सत्र जुन-जुलाई 2025-26 का सैद्धांतिक प्रश्न पत्र का स्वरूप सत्रीय कार्य जुन-जुलाई 2025-26 जैसा ही रहेगा।
4. सत्रीय कार्य के मूल्यांकन में छात्र द्वारा किए गए अध्ययन एवं लेखन, विषय की व्याख्या तथा लेखन में मौलिकता को आधार बनाया जायेगा। इसमें अध्ययन लेखन पर अधिकतम 60 प्रतिशत (18 अंक) दिया जावेगा, विषय-वस्तु की व्याख्या के लिए अधिकतम 20 प्रतिशत (6 अंक) तथा सृजनात्मक, मौलिक-सोच प्रदर्शित होने पर अधिकतम 20 प्रतिशत (6 अंक) प्राप्त हो सकते हैं। इस प्रकार मूल 100 प्रतिशत (30 अंक) का विभाजन रहेगा।

पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर

सत्रीय कार्य (Assignment Work) सत्र – जुलाई-जून 2025-26

Diploma in Yogic Science

विषय- योग दर्शन (भारतीय दर्शन के सन्दर्भ में)

प्रश्नपत्र: द्वितीय

पूर्णांक : 30

न्यूनतम उत्तीर्णांक: 12

नोट:- परीक्षार्थियों प्रत्येक खण्ड के निर्देशों को ध्यान से पढ़कर प्रश्नों को हल करें।

परीक्षार्थी हेतु निर्देश :

सत्रीय कार्य-1

खण्ड अ – अति लघुउत्तरीय प्रश्न (1 से 8) कुल 08 प्रश्न है, सभी प्रश्न अनिवार्य। प्रति प्रश्न 0.5 अंक उत्तर शब्द सीमा 1-2 शब्द या एक वाक्य।

खण्ड ब – अति लघुउत्तरीय प्रश्न (9 से 14) कुल 06 प्रश्न है जिसमें से कोई 04 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 01 अंक का होगा। उत्तर शब्द सीमा 75 या आधा पेज।

सत्रीय कार्य-2

खण्ड स – लघुउत्तरीय प्रश्न (15 से 18) कुल 04 प्रश्न है जिसमें से कोई 03 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 02 अंक का होगा। उत्तर शब्द सीमा 150 या एक पेज।

सत्रीय कार्य-3

खण्ड द – अर्द्ध दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (19 से 22) कुल 04 प्रश्न है जिसमें से कोई 02 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 04 अंक का होगा। शब्द सीमा 300 या दो पेज।

सत्रीय कार्य-4

खण्ड ई – दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (23 से 24) कुल 02 प्रश्न है जिसमें से कोई 01 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 08 अंक का होगा। उत्तर की शब्द सीमा 600-750 या 4-5 पेज।

सत्रीय कार्य-1

(Assignment - 1)

खण्ड-अ

(Section—A)

1. श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार योग की परिभाषा लिखिए।

Write the definition of Yoga according to Shreemadbhagvadgeeta.

2. सांख्य दर्शन के प्रणेता कौन हैं ?

Who is the founder of Samkhya Philosophy ?

3. वैशेषिक दर्शन के अन्य नाम लिखिए।

Write other names of Vaisheshika Philosophy.

4. पूर्णयोग क्या है ?

What is Purnayoga ?

5. श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार भक्तों के नाम लिखिए।
Write the name of devotee according to Shreemadbhagvadgeeta.
6. चित्तभूमियों के नाम लिखिए।
Write the name of Chittabhumies.
7. बौद्ध दर्शन में त्रिशील के नाम लिखिए।
Write the names of Trisheel of Buddha Philosophy.
8. आस्तिक दर्शन का नाम लिखिए।
Write the name of theistic philosophy.

खण्ड-ब

(Section—B)

9. अनेकांतवाद पर प्रकाश डालिए।
Throw light on Anekantvad (many-sidedness).
10. सांख्य दर्शन के अनुसार प्रकृति क्या है ?
What is nature (Prakriti) according to Samkhya Philosophy ?
11. एकेश्वरवाद को स्पष्ट कीजिए।
Explain monotheism.
12. न्याय दर्शन का परिचय लिखिए।
Write an introduction to Nyaya Darshan.
13. जैन धर्म के अनुसार पंचमहाव्रत का वर्णन कीजिए।
Describe the Panchmahavrata according to Jainism.
14. माया व ब्रह्माण्ड विज्ञान को स्पष्ट कीजिए।
Explain Maya and the Science of Universe (Cosmology).

सत्रीय कार्य-2

(Assignment - 2)

खण्ड-स

(Section—C)

15. चार्वाक दर्शन को विस्तार से लिखिए।
Write in detail about Charvaka philosophy.
16. जैन दर्शन में तत्वमीमांसा को समझाइए।
Explain metaphysics in Jain philosophy.

17. कार्य-कारण सिद्धान्त को समझाइए।

Explain the work sidell (work-cause theory).

18. पातंजल योगसूत्र के अनुसार समाधि को विस्तार से समझाइए।

Explain in detail Samadhi according to Patanjali Yogasutra (Yogdarshan).

सत्रीय कार्य-3

(Assignment - 3)

खण्ड-द

(Section—D)

19. सांख्य दर्शन के अनुसार सृष्टि की उत्पत्ति का विस्तार से वर्णन कीजिए तत्त्वसिद्धान्त।

Describe in detail the origin of the universe according to the Samkhya Philosophy (Tattvasiddhant).

20. श्री अरविंद की जीवनी लिखिए।

Write the biography of Sri Aurobindo.

21. अद्वैत वेदान्त के अनुसार मोक्ष का वर्णन कीजिए।

Explain the Moksh according to Advaita Vedant.

22. समग्र योग का विस्तार से वर्णन कीजिए।

Describe the Samagra Yoga in detail.

सत्रीय कार्य-4

(Assignment - 4)

खण्ड-इ

(Section—E)

23. योग दर्शन के अनुसार अष्टांग योग का वर्णन कीजिए।

Describe Ashtanga Yoga according to Yoga Darshan.

24. वैदिक दर्शन का सविस्तार वर्णन कीजिए।

Describe Vedic philosophy in detail.

आवश्यक निर्देश :-

5. सत्रीय लेखन कार्य को घर से लिखकर उत्तरपुस्तिका दिनांक 28 फरवरी 2026 तक संबंधित अध्ययन केन्द्र में जमा करें। सत्रीय कार्य स्व-हस्तलिखित होना चाहिए। दूसरे के द्वारा लिखा गया, फोटोकापी या पुस्तक का हिस्सा चिपकाना अनुचित साधन का प्रयोग माना जायेगा।
6. छात्र सत्रीय कार्य लेखन हेतु अन्य संदर्भित पुस्तकों का भी उपयोग कर सकते हैं।
7. सत्रांत परीक्षा सत्र जुन-जुलाई 2025-26 का सैद्धांतिक प्रश्न पत्र का स्वरूप सत्रीय कार्य जुन-जुलाई 2025-26 जैसा ही रहेगा।
8. सत्रीय कार्य के मूल्यांकन में छात्र द्वारा किए गए अध्ययन एवं लेखन, विषय की व्याख्या तथा लेखन में मौलिकता को आधार बनाया जायेगा। इसमें अध्ययन लेखन पर अधिकतम 60 प्रतिशत (18 अंक) दिया जावेगा, विषय-वस्तु की व्याख्या के लिए अधिकतम 20 प्रतिशत (6 अंक) तथा सृजनात्मक, मौलिक-सोच प्रदर्शित होने पर अधिकतम 20 प्रतिशत (6 अंक) प्राप्त हो सकते हैं। इस प्रकार मूल 100 प्रतिशत (30 अंक) का विभाजन रहेगा।

M-407

पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर
सत्रीय कार्य (Assignment Work) सत्र – जुलाई-जून 2025-26
Diploma in Yogic Science

विषय- हठयोग विज्ञान

प्रश्नपत्र: तृतीय

पूर्णांक : 30

न्यूनतम उत्तीर्णांक: 12

नोट:- परीक्षार्थियों प्रत्येक खण्ड के निर्देशों को ध्यान से पढ़कर प्रश्नों को हल करें।

परीक्षार्थी हेतु निर्देश :

सत्रीय कार्य-1

खण्ड अ – अति लघुउत्तरीय प्रश्न (1 से 8) कुल 08 प्रश्न है, सभी प्रश्न अनिवार्य। प्रति प्रश्न 0.5 अंक उत्तर शब्द सीमा 1-2 शब्द या एक वाक्य।

खण्ड ब – अति लघुउत्तरीय प्रश्न (9 से 14) कुल 06 प्रश्न है जिसमें से कोई 04 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 01 अंक का होगा। उत्तर शब्द सीमा 75 या आधा पेज।

सत्रीय कार्य-2

खण्ड स – लघुउत्तरीय प्रश्न (15 से 18) कुल 04 प्रश्न है जिसमें से कोई 03 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 02 अंक का होगा। उत्तर शब्द सीमा 150 या एक पेज।

सत्रीय कार्य-3

खण्ड द – अर्द्ध दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (19 से 22) कुल 04 प्रश्न है जिसमें से कोई 02 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 04 अंक का होगा। शब्द सीमा 300 या दो पेज।

सत्रीय कार्य-4

खण्ड ई – दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (23 से 24) कुल 02 प्रश्न है जिसमें से कोई 01 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 08 अंक का होगा। उत्तर की शब्द सीमा 600-750 या 4-5 पेज।

सत्रीय कार्य-1

(Assignment - 1)

खण्ड-अ

(Section—A)

1. सबसे पुराने वेद का नाम लिखिए।
Write the name of the oldest Veda.
2. जालंधर बंध को परिभाषित कीजिए।
Define Jalandhar Bandha.
3. किन्हीं दो षट्कर्मों के नाम लिखिए।
Write the name of any two Shatkarmas.
4. 'हठयोग प्रदीपिका' के लेखक कौन हैं ?
Who is the author of 'Hathayoga Pradeepika' ?

5. किन्हीं दो आरामदायक आसनों के नाम लिखिए।

Write down the names of any *two* relaxation Asanas.

6. पूरक क्या है ?

What is Pooraka ?

7. योगशास्त्र के अनुसार मानव शरीर में कितने चक्र होते हैं ?

According to Yoga how many Chakras are there in human body ?

8. नियम के प्रकार को लिखिए।

Write the type of Niyama.

खण्ड-ब

(Section—B)

9. हठाभ्यास हेतु उचित स्थान और ऋतु काल को लिखिए।

Write the appropriate place and session for Hatha practice.

10. ताड़ासन की विधि एवं लाभ की व्याख्या कीजिए।

Explain the method and advantage of Tadasana.

11. त्राटक एवं कपालभाति को समझाइए।

Explain Tratak and Kapalbhati.

12. अष्टांग योग में आसन को समझाइए।

Explain Asana in Ashtanga Yoga.

13. पूरक एवं कुम्भक को संक्षिप्त में लिखिए।

Write in brief about Poorak and Kumbhak.

14. चक्र क्या है ? किसी एक चक्र की व्याख्या कीजिए।

What is Chakra ? Explain any *one* Chakra.

सत्रीय कार्य-2
(Assignment - 2)

खण्ड-स

(Section—C)

15. महर्षि घेरण्ड का संक्षिप्त परिचय दीजिए।

Give a brief introduction of Maharishi Gherand.

16. नियम को समझाइए व इसके भेदों का वर्णन कीजिए।

What is Niyam ? Describe its kinds.

17. योगाभ्यास करने से पहले किन-किन बातों पर ध्यान देना चाहिए, विस्तारपूर्वक समझाइए।

Explain in detail, what things should be kept in mind before doing Yoga practices.

18. प्राणायाम क्या है ? नियमित प्राणायाम अभ्यास से होने वाले लाभ को विस्तारपूर्वक लिखिए।

What is Pranayam ? Write in detail the benefits of regular Pranayam practices.

सत्रीय कार्य-3
(Assignment - 3)

खण्ड-द

(Section—D)

19. षट्कर्म क्या है ? विस्तारपूर्वक षट्कर्म को समझाइए।

What is Satkarma ? Explain Satkarma in detail.

20. घेरण्ड संहिता में वरुणत ध्यान एवं ध्यान के प्रकार की व्याख्या कीजिए।

Explain the meditation and types of meditation described in Gherand Sanhita.

21. चक्रों के नाम एवं शरीर में उनकी स्थिति को विस्तारपूर्वक समझाइए।

Explain in detail the names of the Chakras and their position in the body.

22. स्वामी चरणदासजी के अनुसार सिद्धियों के प्रकार की व्याख्या कीजिए।

Explain the types of Siddhis according to Swami Charandasji.

सत्रीय कार्य-4
(Assignment - 4)

खण्ड-इ

(Section—E)

23. अष्टांग योग का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।
Describe Ashtang Yoga in detail.
24. आसन को परिभाषित कीजिए और इसके प्रकारों की विस्तारपूर्वक व्याख्या कीजिए।
Define Asanas and explain its types in detail.

आवश्यक निर्देश :-

आवश्यक निर्देश :-

1. सत्रीय लेखन कार्य को घर से लिखकर उत्तरपुस्तिका दिनांक 28 फरवरी 2026 तक संबंधित अध्ययन केन्द्र में जमा करें। सत्रीय कार्य स्व-हस्तलिखित होना चाहिए। दूसरे के द्वारा लिखा गया, फोटोकापी या पुस्तक का हिस्सा चिपकाना अनुचित साधन का प्रयोग माना जायेगा।
2. छात्र सत्रीय कार्य लेखन हेतु अन्य संदर्भित पुस्तकों का भी उपयोग कर सकते हैं।
3. सत्रांत परीक्षा सत्र जुन-जुलाई 2025-26 का सैद्धांतिक प्रश्न पत्र का स्वरूप सत्रीय कार्य जुन-जुलाई 2025-26 जैसा ही रहेगा।
4. सत्रीय कार्य के मूल्यांकन में छात्र द्वारा किए गए अध्ययन एवं लेखन, विषय की व्याख्या तथा लेखन में मौलिकता को आधार बनाया जायेगा। इसमें अध्ययन लेखन पर अधिकतम 60 प्रतिशत (18 अंक) दिया जावेगा, विषय-वस्तु की व्याख्या के लिए अधिकतम 20 प्रतिशत (6 अंक) तथा सृजनात्मक, मौलिक-सोच प्रदर्शित होने पर अधिकतम 20 प्रतिशत (6 अंक) प्राप्त हो सकते हैं। इस प्रकार मूल 100 प्रतिशत (30 अंक) का विभाजन रहेगा।

पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर
सत्रीय कार्य (Assignment Work) सत्र – जुलाई-जून 2025-26
Diploma in Yogic Science

विषय— मानव शरीर रचना एवं शरीर क्रिया विज्ञान

प्रश्नपत्र: चतुर्थ

पूर्णांक : 30

न्यूनतम उत्तीर्णांक: 12

नोट:- परीक्षार्थियों प्रत्येक खण्ड के निर्देशों को ध्यान से पढ़कर प्रश्नों को हल करें।

परीक्षार्थी हेतु निर्देश :

सत्रीय कार्य-1

खण्ड अ – अति लघुउत्तरीय प्रश्न (1 से 8) कुल 08 प्रश्न है, सभी प्रश्न अनिवार्य। प्रति प्रश्न 0.5 अंक उत्तर शब्द सीमा 1-2 शब्द या एक वाक्य।

खण्ड ब – अति लघुउत्तरीय प्रश्न (9 से 14) कुल 06 प्रश्न है जिसमें से कोई 04 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 01 अंक का होगा। उत्तर शब्द सीमा 75 या आधा पेज।

सत्रीय कार्य-2

खण्ड स – लघुउत्तरीय प्रश्न (15 से 18) कुल 04 प्रश्न है जिसमें से कोई 03 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 02 अंक का होगा। उत्तर शब्द सीमा 150 या एक पेज।

सत्रीय कार्य-3

खण्ड द – अर्द्ध दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (19 से 22) कुल 04 प्रश्न है जिसमें से कोई 02 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 04 अंक का होगा। शब्द सीमा 300 या दो पेज।

सत्रीय कार्य-4

खण्ड ई – दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (23 से 24) कुल 02 प्रश्न है जिसमें से कोई 01 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 08 अंक का होगा। उत्तर की शब्द सीमा 600-750 या 4-5 पेज।

सत्रीय कार्य-1

(Assignment - 1)

खण्ड-अ

(Section—A)

1. मानव शरीर की सबसे लम्बी हड्डी कौन-सी है ?
Which is the longest bone in the human body ?
2. लाल रक्त कणिका का जीवनकाल कितने दिन का होता है ?
How long is the lifespan of a Red Blood Cell (RBC) ?
3. ऊतक किसे कहते हैं ?
What is called tissue ?

4. हृदय में कितने चेम्बर होते हैं ?

How many chambers are there in heart ?

5. कोशिका का पावर हाउस किसे कहते हैं ?

What is called the power house of the cell ?

6. लाल रक्त कणिका का समाधि स्थल किसे कहते हैं ?

What is the graveyard (burial place) of RBC called ?

7. वृद्धि हॉर्मोन का स्रावण किस ग्रंथि से होता है ?

From which gland is the growth hormone secreted ?

8. दूरदृष्टि दोष के लिए कौन-सा लेंस लगता है ?

Which lens used for long sightness or hypermetropia ?

खण्ड-ब

(Section—B)

9. तंत्रिका तन्त्र क्या है ?

What is nervous system ?

10. व्यायाम का श्वसन तंत्र पर क्या प्रभाव पड़ता है ?

Write the effects of exercise on respiratory system.

11. ऊतकों के कार्यो को लिखिए।

Write the functions of tissues.

12. शरीर में शुद्ध और अशुद्ध रक्त का वाहक कौन है ?

Who carries pure and impure blood in the body ?

13. प्रोटीन के कार्य लिखिए।

Write the functions of protein.

14. मानव शरीर की ज्ञानेन्द्रियों के नाम लिखिए।

Write the name of sensory organs of human body.

सत्रीय कार्य-2
(Assignment - 2)

खण्ड-स

(Section—C)

15. मानव की कोशिका का एक स्वच्छ और साफ नामांकित चित्र बनाइए।
Draw a neat and clean labelled diagram of human cell.
16. ग्रंथियों के प्रकार बताइए तथा पीयूष ग्रंथि का वर्णन कीजिए।
With telling the types of glands and describe pituitary gland.
17. नाड़ी घटक की रचना का सचित्र वर्णन कीजिए।
Describe the structure of neuron with diagram.
18. ज्ञानेन्द्रियों का उल्लेख करते हुए त्वचा के कार्य बताइए।
Explain the functions of skin while mentioning the sense organs.

सत्रीय कार्य-3
(Assignment - 3)

खण्ड-द

(Section—D)

19. सुषुम्ना की रचना तथा कार्य का वर्णन कीजिए।
Describe the structure and functions of spinal cord.
20. मानव मस्तिष्क की रचना एवं इसके कार्य का वर्णन कीजिए।
Describe the structure of human brain and explain its functions.
21. ऊतक क्या है ? इसके प्रकार का विस्तार से वर्णन कीजिए।
What is tissue ? Write its types in detail.
22. "कोशिका जीवन की सूक्ष्मतम एवं मूलभूत इकाई है।" इसका वर्णन कीजिए।
"Cell is the smallest and most basic unit of life." Explain it.

सत्रीय कार्य-4
(Assignment - 4)
खण्ड-इ
(Section—E)

23. हृदय का सचित्र वर्णन कीजिए।
Explain with diagram of heart.
24. पाचन तंत्र का सचित्र वर्णन कीजिए।
Explain digestive system with diagram.

आवश्यक निर्देश :-

1. सत्रीय लेखन कार्य को घर से लिखकर उत्तरपुस्तिका दिनांक 28 फरवरी 2026 तक संबंधित अध्ययन केन्द्र में जमा करें। सत्रीय कार्य स्व-हस्तलिखित होना चाहिए। दूसरे के द्वारा लिखा गया, फोटोकापी या पुस्तक का हिस्सा चिपकाना अनुचित साधन का प्रयोग माना जायेगा।
2. छात्र सत्रीय कार्य लेखन हेतु अन्य संदर्भित पुस्तकों का भी उपयोग कर सकते हैं।
3. सत्रांत परीक्षा सत्र जुन-जुलाई 2025-26 का सैद्धांतिक प्रश्न पत्र का स्वरूप सत्रीय कार्य जुन-जुलाई 2025-26 जैसा ही रहेगा।
4. सत्रीय कार्य के मूल्यांकन में छात्र द्वारा किए गए अध्ययन एवं लेखन, विषय की व्याख्या तथा लेखन में मौलिकता को आधार बनाया जायेगा। इसमें अध्ययन लेखन पर अधिकतम 60 प्रतिशत (18 अंक) दिया जावेगा, विषय-वस्तु की व्याख्या के लिए अधिकतम 20 प्रतिशत (6 अंक) तथा सृजनात्मक, मौलिक-सोच प्रदर्शित होने पर अधिकतम 20 प्रतिशत (6 अंक) प्राप्त हो सकते हैं। इस प्रकार मूल 100 प्रतिशत (30 अंक) का विभाजन रहेगा।